



Colours Academy  
newsletter

カラース通信

2025  
11  
No.22

“個別対応”が  
信頼につながる  
3ステップ



saps.

sports  
assist  
possibility  
support

- インストラクターインタビュー
- 養成スクールスケジュール
- インストラクターとしての豆知識



# INTERVIEW

Wellness Colours Academy  
インストラクター  
しのぶ

Q

インストラクターになった理由を教えてください。

学生時代からずっとスポーツをしていて、専門学校も体育系に進み、卒業後はスポーツクラブへ入社しました。途中、13 年ほど育児でお休みしていましたが、現在までずっとインストラクターを続けています！

Q

インストラクターデビューで難しかったこと、  
努力したことがあれば教えてください。

グループレッスンであっても、ひとりひとりにアシストするようにして、個々への時間配分は意識しています。できていても、できていなくても、フォローできるよう常に全体を見るよう心がけています。

Q

インストラクターデビュー後、  
印象に残っていることを教えてください。

「最近、身体が変わってきた」とお客様からお声をいただけたことです。特に「リフォーマーヨガ」のレッスン後には、「筋肉痛がすごい」「効いている感じがすごくする」など、嬉しいお声をいただけることが多いです。

Q

レッスン中に意識していることはありますか。

グループレッスンであっても、パーソナル・セミパーソナルに近い満足感を感じていただけるよう意識しています。例えば、よく来られる会員様へは、お身体の癖や状態を把握してアシストするようにし、初心者の方が多いレッスンでは、なるべく無理のないメニューで安全に、かつ効かせたいところへはしっかり効くよう、説明はきっちり行うよう工夫しています。

### とある日のしのぶさんのスケジュール

- 10:00 ~ 11:00 ● ピラティス (六甲アイランド)
- 12:15 ~ 13:30 ● ヨガ (六甲アイランド)
- 14:30 ~ 16:00 ● ヨガ&ピラティス (西神)
- 17:00 ~ 18:00 ● リフォーマーヨガ (香櫨園)
- 18:45 ~ 19:45 ● リフォーマーヨガ (芦屋)
- 20:00 ~ 21:00 ● リフォーマーウエストシェイプ (芦屋)



Q

趣味を教えてください。

スイーツ巡りです！最近「ラスイート」のアフタヌーンティー招待チケットが当たったので、娘と行ってきました！あとは、ハロウィンでいうと西宮の「ザテラス」のアップルパイがとても美味しくて、イルミネーションもとても綺麗なのでおすすめです！



Q

今後の目標を教えてください。

「すべての女性を健康で美しく幸せに」をコンセプトにしているので、レッスンに来ていただいた方には少しでも、健康で美しくなってもらいたいと常に思っています。

Q

インストラクターを目指す人にメッセージをお願いします。

自分の楽しいと思う気持ちをそのまま伝えられれば、それだけで素晴らしいインストラクターになれると思いますので、ドキドキすることもあるかと思いますが、楽しむ気持ちを忘れず頑張ってほしいと思います！

# Wellness Colours Academy

可能性を広げ、活躍しよう！  
インストラクター養成スクール



## リフォーマー レベルⅠ

### ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)



11月21日(金)  
10:15 ~ 13:15



Vivo Bearsi 芦屋店



8,250 円 (税込)



Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理



11月14日(金) 12:00



11月30日(日)  
10:15 ~ 13:15



Vivo Bearsi 芦屋店



8,250 円 (税込)



Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 田島 真理



11月23日(日) 12:00

## リフォーマー レベルⅠ

### ブラッシュアップⅠ (美脚・美尻)

🕒 1月21日(水)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円 (税込)

● Wellness Colours Academy  
👤 公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 1月14日(水) 12:00

### ブラッシュアップⅠ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 1月21日(水)  
14:15 ~ 17:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円 (税込)

● Wellness Colours Academy  
👤 公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 1月14日(水) 12:00

## リフォーマー レベルⅡ

### ブラッシュアップⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

🕒 12月21日(日)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円 (税込)

● Wellness Colours Academy  
👤 公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 12月14日(日) 12:00

## NEW フェムケア

### フェムケアⅠ

🕒 12月11日(木)  
10:15 ~ 13:15

📍 Vivo Bearsi 芦屋店

💰 8,250 円 (税込)

● Wellness Colours Academy  
👤 公認ディレクター 田島 真理

申込締切 ➡ 12月4日(木) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局: info@vivo-colours.jp



## バレエピラティス

### バレエピラティス Lv. I

🕒 11月21日(金)  
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 11月14日(金) 12:00



### バレエピラティス Lv. II

🕒 11月21日(金)  
14:00 ~ 17:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 11月14日(金) 12:00

### バレエピラティス Lv. III

🕒 12月21日(日)  
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 12月14日(日) 12:00

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局 : [info@vivo-colours.jp](mailto:info@vivo-colours.jp)



## バレエピラティス

### バレエピラティス Lv. I

🕒 1月21日(水)  
10:00 ~ 13:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 1月14日(水) 12:00

### バレエピラティス Lv. II

🕒 1月21日(水)  
14:00 ~ 17:00

📍 Vivo Bearsi エピスタ西宮店

💰 8,250 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 御園ひろみ

申込締切 ➡ 1月14日(水) 12:00

## パーソナルトレーニング

### ストレッチコース

🕒 11月30日(日) 10:00 ~ 17:30

📍 Vivo ヒューイット甲子園店

💰 42,900 円 (税込)  
※座学のみも可能 19,800 円 (税込)

👤 Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 白田・西田・針山

申込締切 ➡ 11月23日(日) 12:00

#### 講習時間

10:00 ~ 13:00 座学

13:00 ~ 14:00 休憩

14:00 ~ 17:30 実技



## パーソナルトレーニング

### 美尻コース

-  12月15日（月）10:00～17:30
-  Bears 大日 スポーツクラブ Vivo
-  42,900 円（税込）  
※座学のみも可能 19,800 円（税込）
-  Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 白田・西田・針山
-  申込締切 12月8日（月）12:00

#### 講習時間

10:00～13:00 座学  
13:00～14:00 休憩  
14:00～17:30 実技

### 美脚コース

-  1月15日（木）10:00～17:30
-  Bears 大日 スポーツクラブ Vivo
-  42,900 円（税込）  
※座学のみも可能 19,800 円（税込）
-  Wellness Colours Academy  
公認ディレクター 白田・西田・針山
-  申込締切 1月8日（木）12:00

#### 講習時間

10:00～13:00 座学  
13:00～14:00 休憩  
14:00～17:30 実技

【各養成スクール申込先】

Colours 事務局：info@vivo-colours.jp



## レベルも悩みも安心！ “個別対応”が信頼につながる3ステップ

グループレッスンであっても、ひとりひとりに寄り添う「個別対応」は、インストラクターとしての信頼を高める大切な要素です。  
「この先生は自分のことを見てくれている」と感じてもらえる瞬間が、レッスンの満足度を大きく左右します。



今回は、現場で人気のインストラクターが実践している“個別対応”のコツを、3つのステップでご紹介します。

## STEP

### ①

## レッスン前の“観察”で安心をつくる

レッスンが始まる前の数分が、実はもっとも大切な時間。

スタジオに入ってきたときの歩き方・姿勢・表情をさりげなくチェックしてみましょう。

「今日は少し疲れていそう」「初めての人が多いな」と気づくことで、声かけやプログラム強度の微調整ができます。

例えば、

▶「前回より姿勢がすごく安定してますね！」

▶「今日はお仕事帰りですか？無理せずいきましょうね」

といった一言だけでも、受講者の安心感はぐっと高まります。人気インストラクターほど、“始まる前からレッスンを始めている”のです。

## STEP

### ②

## 動きながら“選択肢”を示す

「全員に同じ動きをさせる」ことがゴールではなく、「それぞれができる範囲で最適な動きを見つける」ことが本来の目的です。

現場でよく行われているのは、動きの途中で“さりげなく選択肢を提示する”こと。

▶「この動き、余裕があれば脚をもう少し遠くに伸ばしてみましょう。きつい方は膝を少し曲げてOKです」

▶「お腹に効かせたい方は呼吸を意識して」

といったガイドで、レベル差のあるメンバーにも自然に対応できます。大切なのは、“どちらを選んでも正解”という空気をつくること。

それが「安心して続けられるレッスン」につながります。

## STEP

## 3

## レッスン後の“ふり返し”で信頼を積み重ねる

レッスン後の一言コミュニケーションは、信頼を築くチャンス。

▶「今日の動き、すごくスムーズでしたね」

▶「前回よりもバランスが取りやすそうでした」

と、相手の変化や努力に気づいて言葉にすることがポイントです。

その言葉が次の来店動機になり、「またこの先生に見てほしい」という信頼へつながります。

中には、時間の都合で全員に声をかけられないこともあります。

そんな時は“アイコンタクト＋笑顔”だけでも十分。

「見てくれている」という感覚を伝えることが、最も大切です。



“個別対応”とは、特別なことをすることではなく、

「一人ひとりに気づき、寄り添い、言葉で伝える」こと。

観察

選択肢の提示

ふり返し

この3ステップを意識するだけで、レッスンの温度が変わります。

「カラーズ通信」では、これからも“現場で使えるスキル”をお届けしていきます。次回もどうぞお楽しみに！